

Menu' di Luglio

PRANZO

CENA

SABATO 1 LUGLIO

Spaghetti integrali con
vongole
Insalata mista

Bruschetta di pane
integrale con pomodorini
e tofu

DOMENICA 2 LUGLIO

Riso venere con gamberi
e zucchine

Uova strapazzate
Carotine al vapore
Pane integrale

LUNEDÌ 3 LUGLIO

Ratatouille di quinoa,
verdure e piselli

Zuppa tiepida di legumi e
orzo
Finocchi al limone

MARTEDÌ 4 LUGLIO

Farro con ceci e peperoni
in agrodolce

Filetto di platessa al
limone
Patate e carote al vapore

MERCOLEDÌ 5 LUGLIO

Pasta integrale con
caprino e zucchine

Cotolette di cavolfiore
estivo e miglio
Hummus di ceci

GIOVEDÌ 6 LUGLIO

Insalata mista con uova e
pane integrale

Polpette di spinaci, fagioli
e patate

VENERDÌ 7 LUGLIO

Seitan
Patate al vapore
Spinaci

Insalata di mare
Bietole al vapore e pane
integrale

SABATO 8 LUGLIO

Pasta di farro con fagiolini
e zucchine

Pizza senza lievito alle
verdure e scamorza

DOMENICA 9 LUGLIO

Migliotto ai piselli
Cicoria in padella

Insalata di valeriana,
sedano e carote con
fagioli

Menu' di Luglio

PRANZO

CENA

LUNEDÌ 10 LUGLIO

Pasta di ceci al pesto di
zucchine e mandorle
Pane integrale

Frittatine di verdure
Pane integrale

MARTEDÌ 11 LUGLIO

Risotto integrale con
verdure miste
Tofu alla griglia

Pasta integrale al ragù di
lenticchie
Insalata mista

MERCOLEDÌ 12 LUGLIO

Orzo con peperoni e
tonno

Filetto di merluzzo al
vapore
Insalata carote e cetrioli

GIOVEDÌ 13 LUGLIO

Pasta integrale con ceci e
bietta

Bruschette con caprino e
fagiolini

VENERDÌ 14 LUGLIO

Pasta di farro con sugo di
pesce
Insalata verde con carote

Hummus di ceci con
verdure crude e pane
integrale

SABATO 15 LUGLIO

Carbonara vegetale con
zucchine

Polpette di merluzzo e
patate
Fagiolini al vapore

DOMENICA 16 LUGLIO

Insalata di riso e avena
con olive nere, feta e
sedano

Trancio di pesce spada
con aromi
Carote e patate al vapore

LUNEDÌ 17 LUGLIO

Risotto ai piselli
Melanzane grigliate

Involtini di seitan e
zucchine
Pane integrale

MARTEDÌ 18 LUGLIO

Quinoa alle verdure

Uova sode con pane i.
Insalata con peperoni,
lattuga e carote

Menu' di Luglio

PRANZO

CENA

MERCOLEDÌ 19 LUGLIO

Pasta di lenticchie con
verdure miste

Platessa al limone
Pane integrale
Verdure grigliate

GIOVEDÌ 20 LUGLIO

Panino integrale con
rucola e salmone

Torta salata con
tarassaco e formaggio di
capra

VENERDÌ 21 LUGLIO

Grano saraceno al
rosmarino con fagiolini e
carote

Farifrittata di ceci con
spinaci e bieta

SABATO 22 LUGLIO

Spaghetti di zucchine ai
ceci con pane integrale

Insalata mista con fagioli,
fagiolini e pane integrale

DOMENICA 23 LUGLIO

Insalata di riso basmati con
piselli, capperi, olive e
tonno

Crema di fave con pane
integrale e cavolfiore
estivo

LUNEDÌ 24 LUGLIO

Finocchi al vapore
Formaggio di capra
Pane integrale

Cotolette di cannellini
Insalata di cetrioli e
peperoni

MARTEDÌ 25 LUGLIO

Pasta integrale al pesto di
fave

Frittata con bietina
Pane integrale

MERCOLEDÌ 26 LUGLIO

Bulgur con verdure

Involtini di melanzane con
tofu
Pane integrale

GIOVEDÌ 27 LUGLIO

Pasta di mais con piselli
Insalata verde

Filetto di sgombro
fagiolini
pane integrale

Menu' di Luglio

PRANZO

VENERDÌ 28 LUGLIO

Spagnetti integrali con
vongole

SABATO 29 LUGLIO

Carbonara vegetale con
melanzane

DOMENICA 30 LUGLIO

Insalata di riso venere con
fagiolini e salmone

LUNEDÌ 31 LUGLIO

Farro vo verdure

CENA

Falafel e Insalata tiepida
con patate, carote e
fagiolini al vapore

Pizza integrale con
verdure miste e
mozzarella

Insalata mista con uova
sode e carote
Pane integrale

Hummus di fave con
verdure alla julienne
Pane integrale